



## Equity, Diversity, and Inclusivity Statement

PCTC is committed to creating an equitable, diverse, and inclusive community where everyone is welcome regardless of race, ethnicity, ability, gender, sexual orientation, religion, status, or background. In doing so, we promise to make every effort to recognize, address, and eradicate any and all forms of racism, oppression, intolerance, negative judgements, and mistreatment directed toward marginalized communities. We also understand that everyone is on a different path and that bias may not always be intended, so we ask that grace is extended and that there is a willingness to learn. Our organization strives to keep these commitments for all staff, clients, and participants of our trainings. Thank you for also upholding these values during your time with us.



# RESOURCE

[pacificbrainspotting.com/exp](https://pacificbrainspotting.com/exp)



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 3 DÍAS

- 1 PRIMER DÍA:** Visión general de Brainspotting de Expansión; Demostración y práctica de Brainspotting de Expansión independiente (clientes frágiles y estados deseados del Ser).
- 2 SEGUNDO DÍA:** Uso del Doble Spotting con un Punto de Expansión y un Punto de Activación; Cogniciones Negativas y Positivas. Puntos de Verdad y Mentira, Curación de la Sobrealimentación.
- 3 TERCER DÍA:** Demostración y práctica de Brainspotting de Expansión para mejorar los **objetivos de rendimiento** cotidiano que **todos nuestros clientes tienen**; Recursos para atletas y artistas creativos.

## CONSULTORES DE APOYO

*Para obtener una lista completa de consultores, vea nuestra página de recursos.*

## CÓMO ENCONTRÉ BRAINSPOTTING de EXPANSIÓN



## Brainspotting de Expansión para Imaginar tu mejor Rendimiento



## Auto Recurso en mi propio trabajo



## El Modelo de Expansión de Brainspotting es importante para todos nuestros clientes, no sólo para el Deporte y la Creatividad



## Tardé años en darme cuenta de todo lo que la expansión podía sanar en mis clientes



1. Clientes frágiles con pocos recursos.
2. Clientes suicidas que amplían la parte de sí mismos que quiere vivir.
3. Clientes que han perdido partes de sí mismos debido a un trauma.
4. Clientes atrapados en una vergüenza implacable a través de encontrar su "punto del alma".
5. Clientes con profundas heridas de apego a través de puntos de apego correctivos.
6. Clientes con objetivos creativos o de rendimiento en la vida cotidiana.
7. Clientes que sufren cogniciones negativas "programadas".
8. Clientes que quieren volver a sentirse como antes de que ocurriera el trauma. antes del trauma.
9. Clientes que dicen que hoy no quieren hacer Brainspotting
10. Clientes que necesitan ayuda para "soportar lo insoportable".
11. Clientes que quieren curar el trauma que hay detrás de su comer en exceso o de otros hábitos de afrontamiento
12. Clientes que necesitan ayuda para recordar que son dignos y queribles.

# ¿QUÉ ES LA EXPANSIÓN?



¿Qué significa para usted personalmente la expansión?

¿Para qué sirve la expansión?

- Posibilidades ilimitadas
- Crecimiento extensivo
- Manifestación
- Proliferación
- Amplificación
- Ensanchar
- Alargar

## ¿Cuál es el objetivo del Brainspotting de Expansión?

1. Encontrar la más alta **POSIBILIDAD** dentro del cliente para expandirse hacia sus deseos y sueños más profundos.
2. Ayudar a los clientes que **se aborrecen a sí** mismos a tener una experiencia encarnada de su bondad y valía.
3. Encontrar una posibilidad INFINITA dentro de nuestros **clientes más** vulnerables para ayudarles a sanar a través de su conocimiento interior más profundo, recursos y fortalezas.



## Los puntos cerebrales de expansión tienen un potencial curativo infinito

- Los Puntos de Expansión son mucho más potentes a la hora de dotar de recursos a nuestros clientes. (SUDS es de 0 a 10, Expansión es de 0 a **INFINITO**)
- Los puntos de expansión refuerzan las redes neuronales positivas.
- Esto resulta en un procesamiento de abajo hacia arriba.
- El cambio o transformación deseado se acelera y perdura.



## Tres enfoques de Brainspotting



## El trauma provoca contracción; la Expansión es el signo de la curación completa del trauma

- "Cuando el cuerpo está amenazado, nos contraemos física, emocional, mental y espiritualmente. El Brainspotting de Expansion acelera la Expansión necesaria para sanar a nuestros clientes. A medida que se expanden física, emocional, mental y físicamente, se curan."
- **-David Grand-**



## ¿En qué se diferencia la expansión de un recurso corporal?

| Recursos corporales                                                                                                                                | VERSUS   | Expansión                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|
| Limitado de 0 a 10                                                                                                                                 | SUDS     | 0 a infinito                                         |
| No busca específicamente la respuesta al problema                                                                                                  | Enfoque  | Busca la respuesta al problema dentro del cliente    |
| Procesa el trauma o el problema                                                                                                                    | Procesos | La mayoría de las veces sólo procesa la solución     |
| El hecho de que la persona esté enraizada, neutral o tranquila no es tan recursivo como lo que el cliente dice que le ayudará más con el problema. | Recursos | Más potente que el estar enraizado, neutro o calmado |

Stand-alone Expansion BSP es una gran manera de obtener resultados duraderos sin ir al trauma - ¡perfecto para clientes que no quieren hacer Brainspotting!

## A menudo, la Expansión consiste en buscar lo contrario del Problema o la Solución al mismo. La Expansión surge de la Activación.

**Problema 1:** "Juego tenso siempre que está mi capitán. Me ahogo".

**Solución 1:** "Juego mejor relajado. Puedo recordar esos partidos".

**Problema 2:** "No soy querible. Mi propia madre no me quería".

**Solución 2:** "Sabía que mi Nana me quería de verdad".

**Problema 3:** "Es culpa mía que me violaran. Me quedé paralizada y no le detuve".

**Solución 3:** "Nunca culparía a mi hija, así que no puede ser culpa mía".

**Problema 4:** "Soy insignificante; no importo".

**Solución 4:** "¿Cuándo *supiste absolutamente que importabas?*".

"Cuando las estrellas formaron un águila sobre mí en mi 1ª búsqueda de visión".

Photo by Paul Talbot



**ESPERA UN MILAGRO CADA VEZ**

## ¿Cómo puedes hacer Brainspotting de Expansión y mantenerte en la cola del cometa?

1. La mayor posibilidad de alivio y liberación del dolor debe venir **del interior del cliente**. Debemos **ESPERAR** a que el cliente la encuentre **DENTRO**.
2. Nunca **ASUMIMOS** que sabemos cuál es la posibilidad para nuestros clientes.
3. **NO** estamos **apegados** a que el cliente encuentre un Punto Cerebral de Expansión. Sucede o no sucede (no apego a los resultados).



HAZLO SIMPLE...  
mantente en la cola de la cometa.

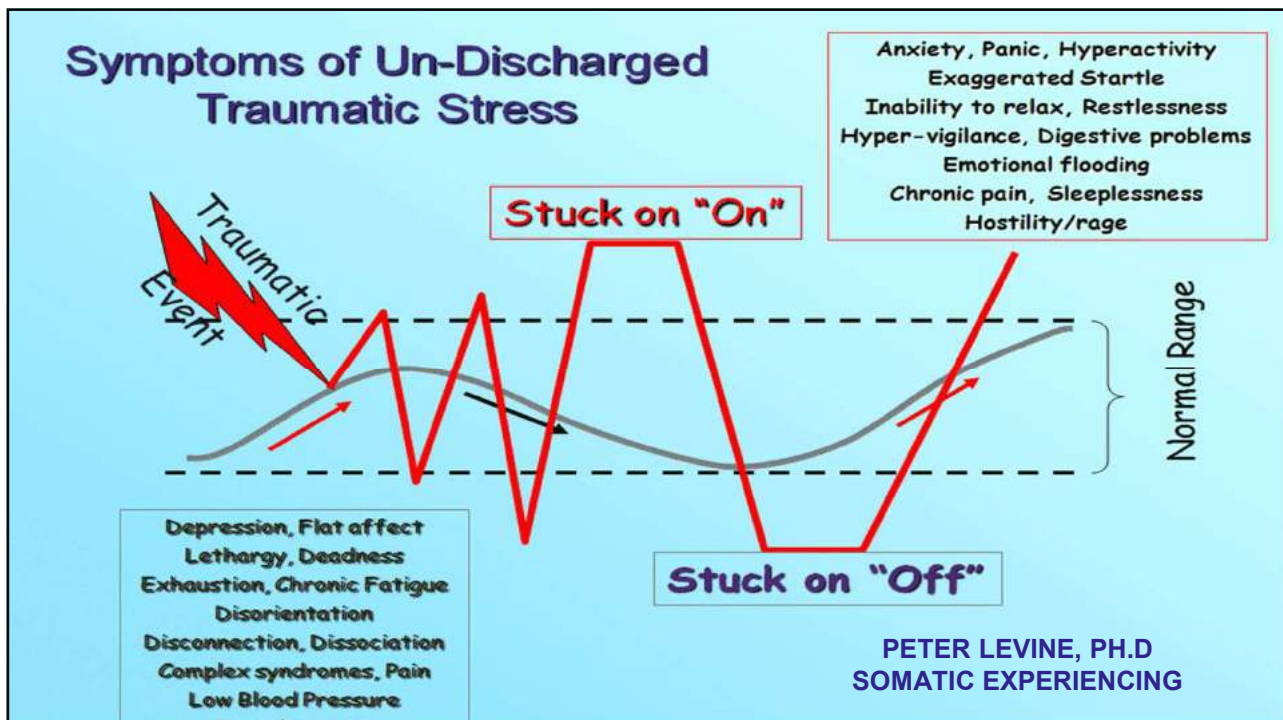
Photo by Tubagus Topan

## ¿Por qué a tantos Brainspotters les cuesta entender el concepto de Expansión de Brainspotting?

- La programación como terapeuta -modelo de enfermedad
- El infinito parece imposible
- Requiere excelentes habilidades de indagar sobre la motivación en el encuadre
- Suena demasiado bueno para ser verdad
- ¿Qué más?



Creamos el Marco de Expansión para liberar **neurobiológicamente** a nuestros clientes, ayudados por una fuerte **presencia relacional**



## Brainspotting promueve la COHERENCIA entre la Activación Simpática y Parasimpática en el Cerebro

- "La coherencia se asocia con un pensamiento y un comportamiento más integradores y eficaces, mayor inteligencia, creatividad, estabilidad emocional, confianza en uno mismo y reducción de la ansiedad".

-National Institute for Mental Health



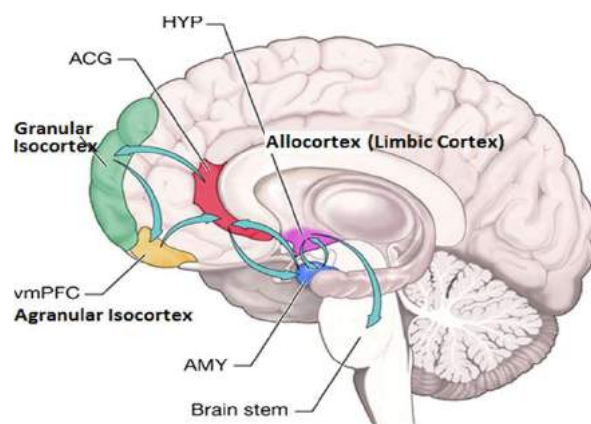
"Cada cerebro es un genio que contiene un cuatrillón (1.000.000.000.000.000) de conexiones neuronales". ~Daniel Amen

El cerebro subcortical controla todas las funciones corporales y es la sede del instinto, el pensamiento, la creatividad y la espiritualidad.



La psicoeducación es importante en el procesamiento de Expansión, al igual que en el BSP tradicional

Los clientes de Expansión deben comprender que trabajar con sus problemas personales y de rendimiento y con su historia es esencial para obtener un resultado positivo.



## En el trabajo con traumas graves y prolongados

Debemos reforzar las redes neuronales positivas



Podemos inducir la Expansión igual que inducimos el Gazespotting



## Buscamos Activar la Experiencia de Expansión en el Cuerpo

- Al igual que encontramos la activación de la experiencia negativa en el cuerpo, **encontramos la sensación** de la experiencia de expansión positiva en el cuerpo **antes de encontrar el Punto Cerebral de Expansión (o los Puntos)**
- Inducimos el Brainspotting de Expansión y luego encontramos un Brainspot con Ventana Interna o con Gazespotting.



*"Cualquier cosa que puedas encontrar en el cuerpo puede ser usada para encontrar un Brainspot"*

## ¿Cómo sabe cuándo su cliente ha alcanzado el nivel de expansión deseado?

Haga que los objetivos sean específicos y mensurables.



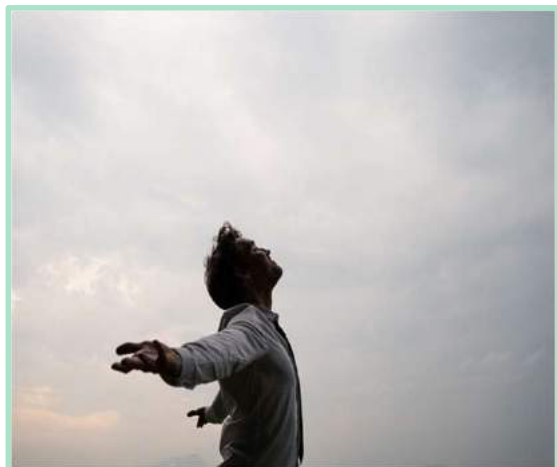
## ¿Cuándo son adecuados los Puntos de Expansión?

1. Cuando los clientes no pueden procesar directamente el trauma porque puede ser peligroso para ellos o tan angustioso que puede llevarles fuera de su ventana personal de tolerancia.
2. Cuando un cliente expresa claramente un deseo de pensar, creer, sentir o comportarse de una manera específica. O si una creencia o sentimiento está creando dolor (encontrar la posibilidad en lo contrario).
3. El cliente tiene algún objetivo de rendimiento.



## Los clientes pueden realizar únicamente trabajo de Expansión

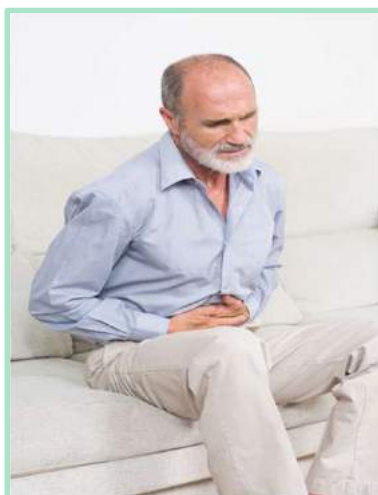
Ampliar su rendimiento, creatividad, crecimiento personal, espiritualidad, conciencia superior, etc.



# EXPANSION IDEAS

Photo by Mike Lewinski

## BRAINSPOTTING de EXPANSIÓN PARA NUESTROS CLIENTES MÁS FRÁGILES



## Brainspotting de Expansiones la última e infinita fuente de recursos para nuestros clientes frágiles



- CLIENTES SUICIDAS
- CLIENTES VULNERABLES
- TRAUMAS MUY RECIENTES
- CLIENTES ABRUMADOS
- SIN SISTEMA DE APOYO
- RECIÉN RECUPERADOS

### MARCO

## Expansión para clientes suicidas

1. Activa la parte de ellos que quiere vivir; haz que hablen de porqué quieren vivir.
2. ¿En qué parte del cuerpo sienten con más fuerza la parte que quiere vivir?
3. ¿Qué intensidad tiene la sensación de querer vivir (de 0 a infinito)?
4. Busca una Ventana Interior.
5. Procesa en Mindfulness.



## Encontrar Puntos de Expansión para nuestros clientes más vulnerables

### ***"¿Qué necesitas para soportar lo insoportable?"***

#### **¿Qué necesitas para poder soportar la pérdida de su hijo?**

1. Saber que ya no sufre
2. Saber que he sido el mejor padre que podía ser para él.
3. Encontrar la manera de vivir sabiendo cómo es su cuerpo, después de tres meses en el agua, para poder enterrarlo con paz.

#### **¿Qué necesitas para poder soportar la pérdida de tu padre?**

1. Saber que no está enfadado conmigo por haber decidido interrumpir sus tratamientos.
2. Saber que es muy feliz donde está.

## MARCO

## Expansión para el Duelo

1. Activa la parte de ellos que dice que les ayudará a soportar lo insoportable.
2. Pregúntales en qué parte del cuerpo sienten con más fuerza lo que necesitan para soportarlo.
3. ¿Qué intensidad tiene la sensación de lo que más les ayudará? (de 0 a infinito).
4. Busca un punto de Ventana Interior o uno de Mirada Espontánea
5. Procesa en Mindfulness.



## Espiritualidad, Expansión y BSP del Alma

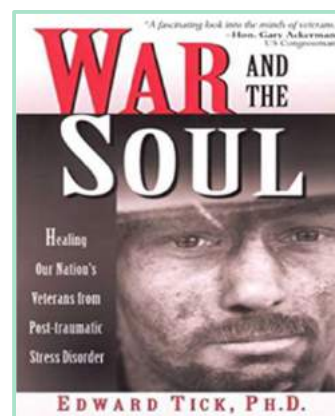
- Con el trauma existencial a menudo es imposible que los clientes se curen sin recursos o creencias, o conectando con sus propias almas.
- No tengas miedo de preguntar a tus clientes qué creencias o recursos espirituales les reconfortan.
- Explora la espiritualidad de tu cliente al inicio de la terapia y anímale a desarrollar un sistema de creencias que le ayude a sostenerse en su(s) pérdida(s) insoportable(s).



## El trauma grave es una lesión moral y espiritual tanto como psicológica o fisiológica

*"El TEPT se entiende mejor como una 'Herida del Alma' que afecta a la personalidad en los niveles más profundos. Es un trastorno de la propia identidad".*

-Edward Tick, Ph.D.



## ¿Cómo definimos una herida del alma?

- La formación de la identidad y la personalidad se ha interrumpido y fragmentado.
- Los traumatizados dicen sentirse "moralmente manchados".
- Se tiene la sensación de haber perdido permanentemente la esencia más íntima de uno mismo.
- Hay un vacío espiritual oscuro.

*"Llevo años intentando recuperarme de mis múltiples misiones en Irak y Afganistán. Empecé a beber en exceso por una culpa interminable. Creía que había matado a un civil y a su caballo una noche en una misión.*

*Activar Brainspotting parecía aumentar mi angustia. Lisa me preguntó qué necesitaba para estar realmente bien conmigo mismo. Necesitaba saber que Dios me había perdonado y me seguía amando. Encontré un Punto Cerebral en el que me sentía más conectada en cuerpo y alma con el Dios de mi entendimiento. En ese punto, lloré mientras Dios me decía que no era culpa mía, que estaba cumpliendo órdenes y que me amaba infinitamente, hubiera cometido o no ese horrible error.*

*Después de muchos años de tortura interna, finalmente me perdoné y mi alma quedó en paz."*

-Opinión de un cliente de Soul Spotting

## ¿Qué es el Soul Spotting?



El "Soul Spotting" combina tanto los Puntos Cerebrales Espirituales como los de Expansión que cura a los clientes más rápida y profundamente que los Puntos de Activación o de Recursos únicamente.

## ¿Cuál es el objetivo del BSP del Alma?

Las almas de nuestros clientes necesitan expandirse y aportar luz brillante a la oscuridad de los traumas que les atormentan.

***"Un rayo de luz solar y la oscuridad deja de existir".***

-David Grand, Ph.D

Esto puede dar lugar a que el cliente regrese a su centro en todos los sentidos.



## Por qué es tan importante el BSP del Alma

El colectivo humano ha entrado en un espacio pesado y oscuro.

Tenemos la oportunidad de ayudar a nuestros clientes a acceder a su propia luz, amor y sabiduría que se encuentran en el Alma y el Espíritu.

*(No se requiere ninguna creencia específica, religión o afiliación espiritual).*



## MARCO

## BSP de Expansión del Alma básico

1. Explora el tema/trauma y encuentra la mayor posibilidad que el cliente cree que será más efectiva para recordar y conectar con la bondad de su propia alma. Pregúntale a tu cliente qué quiere que se diga de él en su Celebración de la Vida. Pregúntale por sus rasgos principales, una palabra cada vez, y escríbela. (A menudo, los clientes proponen varias ideas).
2. Explora dónde se siente con más fuerza en el cuerpo del cliente la experiencia de la bondad de su propia alma.
3. Determina con qué intensidad siente el cliente la Conexión con el Alma en su cuerpo (de 0 a Infinito). Haz que el cliente fortalezca la sensación sentida en su cuerpo si es necesario o cambie a una posibilidad más fuerte para el cliente.
4. Encuentra el Punto Cerebral del Alma que se correlaciona con la sensación corporal con Ventana Interior o un Punto de Mirada perceptible (puede haber varios puntos).
5. Procesa en Mindfulness.
6. Chequea con el cliente sobre la fortaleza de la Expansión deseada (de 0 a Infinito o de medio camino a Infinito)

## PODER SUPERIOR O DIOS SPOT



- A menudo los clientes no pueden perdonarse a sí mismos sin experimentar el perdón de su Poder Superior.
- Algunos clientes sólo pueden atravesar su(s) peor(es) trauma(s) con su Poder Superior sosteniéndolos.
- Esta debe ser la posibilidad de sanación desde dentro del cliente, no desde nosotros.
- Encuentra en qué parte de su cuerpo sienten esto con más fuerza.
- Encuentra el punto con Ventana Interior o Gazespotting

## EL PUNTO DE LA VERDAD

Donde la Verdad Necesaria se siente con más fuerza

Mentira / Programación negativa:

*"No soy querible, soy vergonzoso, estoy más allá del perdón".*

Verdad:

*"Soy profundamente amado por mi abuela y por Dios.*

*Mi madre era una enferma mental.  
No fue culpa mía".*



## Interacciones sociales satisfactorias

Sentimiento de pertenencia recordado

- Recuerdo de una experiencia social positiva
- Sentimiento de estar profundamente conectado con los demás
- Experiencia positiva al hacer nuevos amigos
- Sentirse relajado en entornos sociales
- Muy útil para la ansiedad social



## Encontrar Puntos Cerebrales para los Estados del Ser deseados

### ALEGRIA



### INQUIETUD



## Encontrar Puntos Cerebrales para los Estados del Ser deseados

### PAZ



### ABUNDANCIA



## PUNTOS DE DECISIÓN Y PUNTOS DE VERDAD

Eliminar los Bloqueos a las Decisiones que se Alinean con las Verdades y Valores más profundos de nuestros clientes

- ¿Qué creencia te impide hacer lo que realmente sabes que es bueno para ti?
- ¿Qué necesitas para desatascarte y seguir a tu corazón?
- ¿Qué necesitas para poder tomar la decisión que realmente quieres tomar?
- Encuentra el Punto Cerebral de Expansión que es la mayor posibilidad para que el cliente dé un paso hacia sus deseos y necesidades más profundos.



## Recordar partes perdidas de uno mismo

A menudo se pierden como consecuencia de un trauma

- CANTAR
- ESCRIBIR
- ARTE
- BAILAR
- MÚSICA
- CREATIVIDAD
- ATLETISMO
- QUIETUD



## EXPERIENCIAS DE APEGO CORRECTIVAS

Cuando una parte herida más joven experimenta el amor incondicional



## PUNTOS DE EXPANSIÓN DE LA FIJACIÓN

(Experiencia Correctiva de Apego)

### Preguntas importantes sobre el apego

1. ¿Qué **necesitaba o quería** el niño herido en ese momento?
2. ¿Puedes asegurarte de que el niño **reciba todo lo que quería y necesitaba entonces** de ti o de otras personas de la forma que tenga sentido para ti?
3. Recordatorio para el cliente: ¿Puedes sacar al niño **del lugar de dolor o peligro**? ¿Adónde quiere ir el niño y con quién?



## MARCO

## Experiencia de apego correctiva

**Front loading:** ¿Quién te hizo sentir más querido de niño? ¿Quién te hizo sentir importante o especial? ¿Qué sientes por esa parte tuya de niño solitario de 5 años?

1. Pregunta al cliente si puede imaginarse dando a esa parte de niño solitario y abandonado todo lo que necesitaba y deseaba entonces de cualquier forma que tenga sentido para él. (Puede ser de ellos mismos o de otros).
2. Pídele que identifique en qué parte de su cuerpo siente el amor que el niño está recibiendo.
3. Pregúntale al cliente con qué intensidad siente que el niño está siendo cuidado y amado (de 0 a Infinito).
4. Encuentra el Punto Cerebral con la Ventana Interior o preguntando en qué parte de la habitación está esa Parte. Si el cliente te dice dónde está esa Parte, puede mirar a esa Parte de la habitación.
5. Procesa conscientemente la experiencia de apego correctivo en el Punto Cerebral. (Si aparece otra parte, pregúntale dónde está y continúa).
6. Comprueba hasta qué punto es fuerte su sensación de ser amado o pasa a otra parte que necesite una experiencia de apego correctiva.

***Recordatorio para el cliente:** ¿Puede preguntar a la parte del niño herido adónde quiere ir y con quién? (A menudo, la curación total es imposible sin que el niño salga del hogar abusivo o negligente)*

## PUNTO DE REFUERZO POSITIVO

El Refuerzo Positivo Más Fuerte y Amor Recibido de Alguien



- Ayuda a los clientes a tener un sentimiento de pertenencia.
- La pertenencia es la necesidad humana fundamental y crea una sensación de seguridad.
- Maravilloso para las creencias negativas sobre uno mismo

## Personas que ofrecieron apoyo durante el trauma del desarrollo

- Casa de los abuelos
- Mentores o profesores que se preocupaban
- Familiares lejanos
- Casa del mejor amigo
- Vecinos durante la infancia



## Sentirse querido por antepasados benévolos

- Familiares lejanos vivos y cariñosos
- Antepasados queridos que han fallecido



## Lugares que fueron Santuarios para nuestros clientes

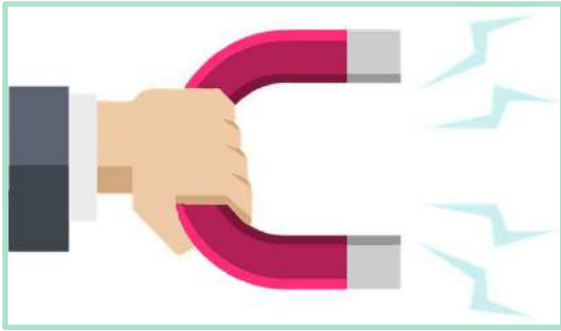


## Animales queridos que ofrecen Amor Incondicional



## EXPANSIÓN Y LEY DE LA ATRACCIÓN

La expansión ofrece saltos cuánticos en la manifestación de sueños, esperanzas, estados deseados del Ser y Partes perdidas de uno mismo.

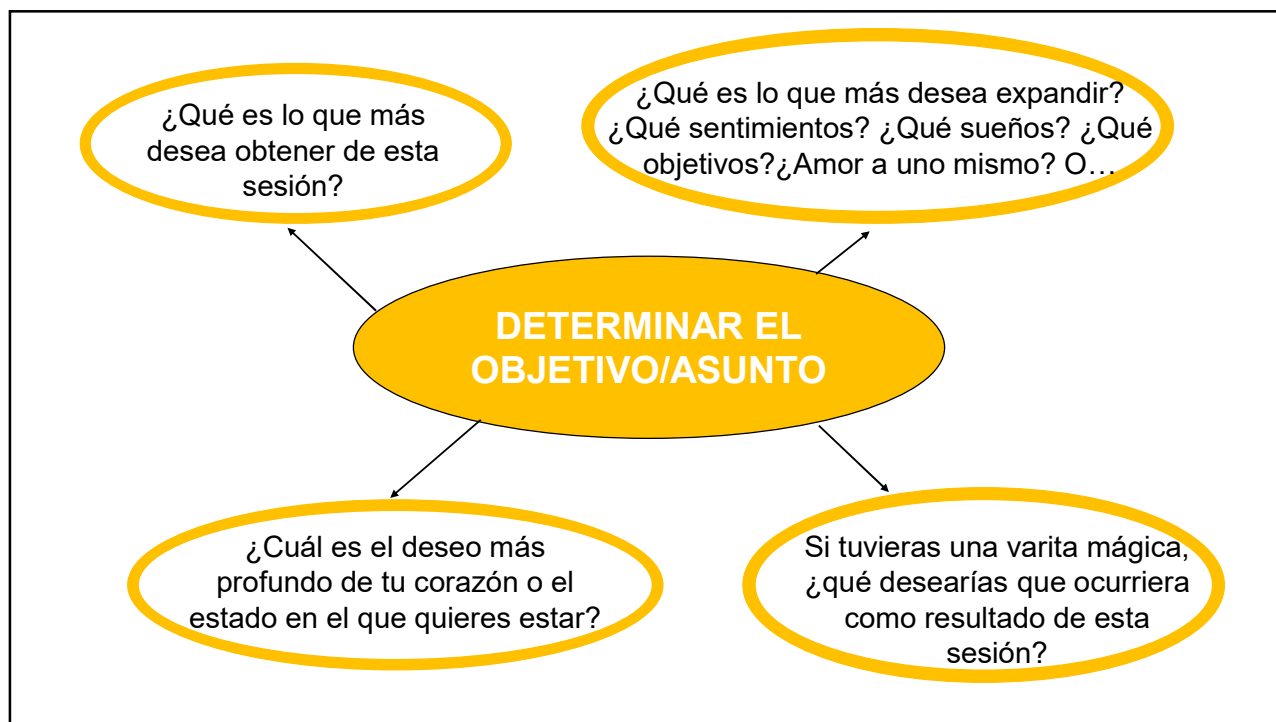
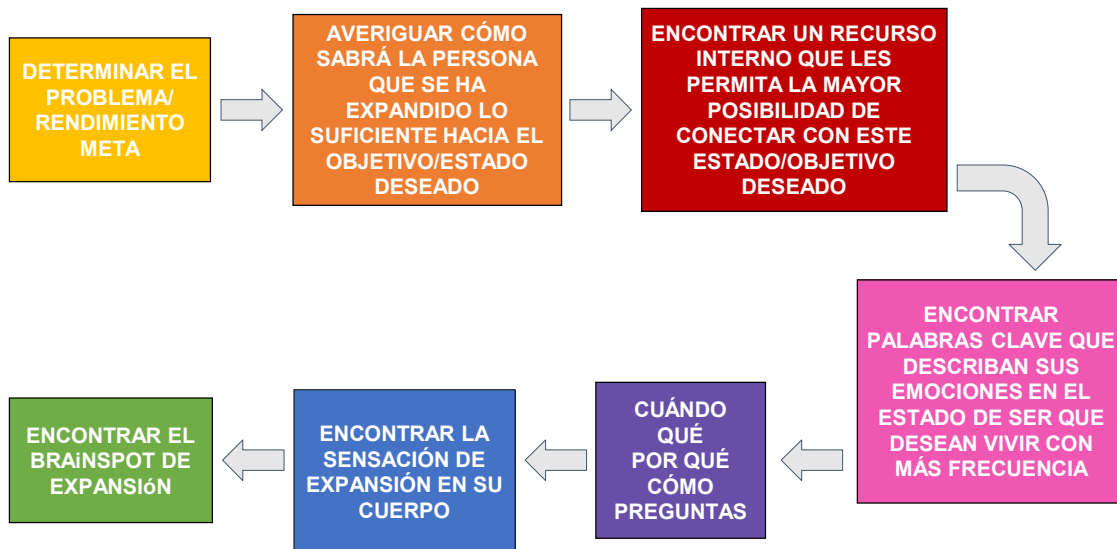


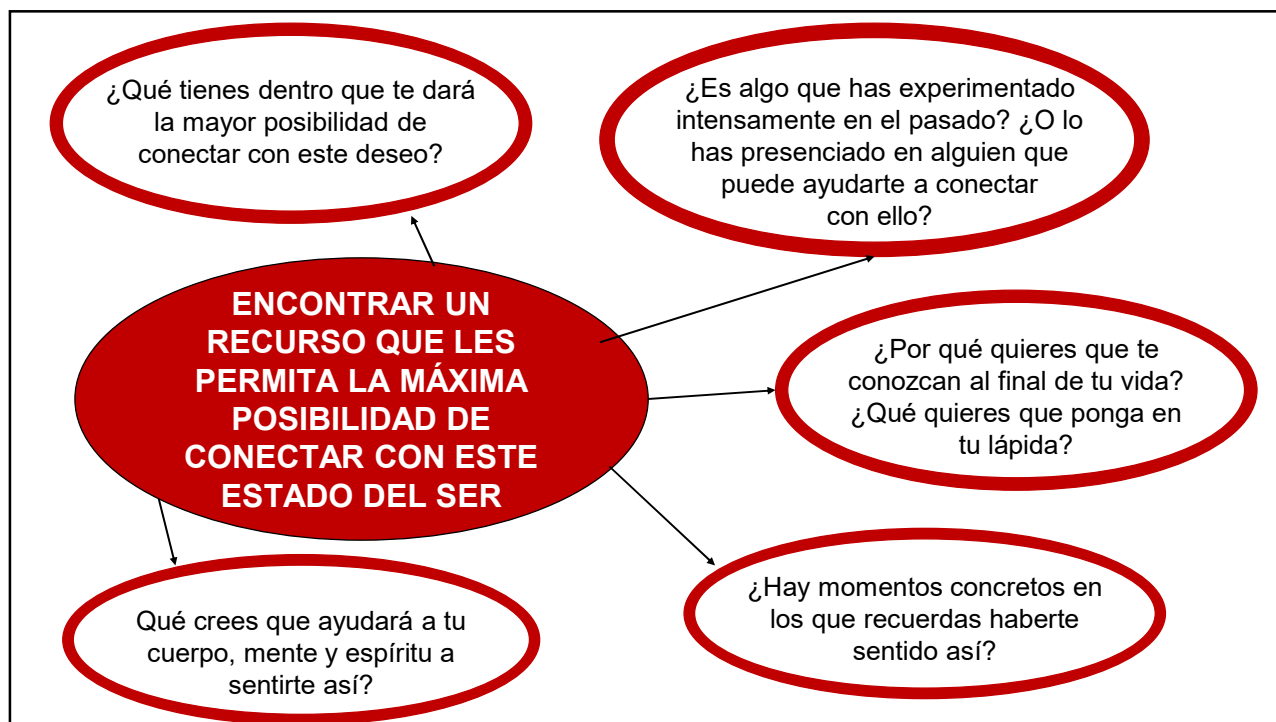
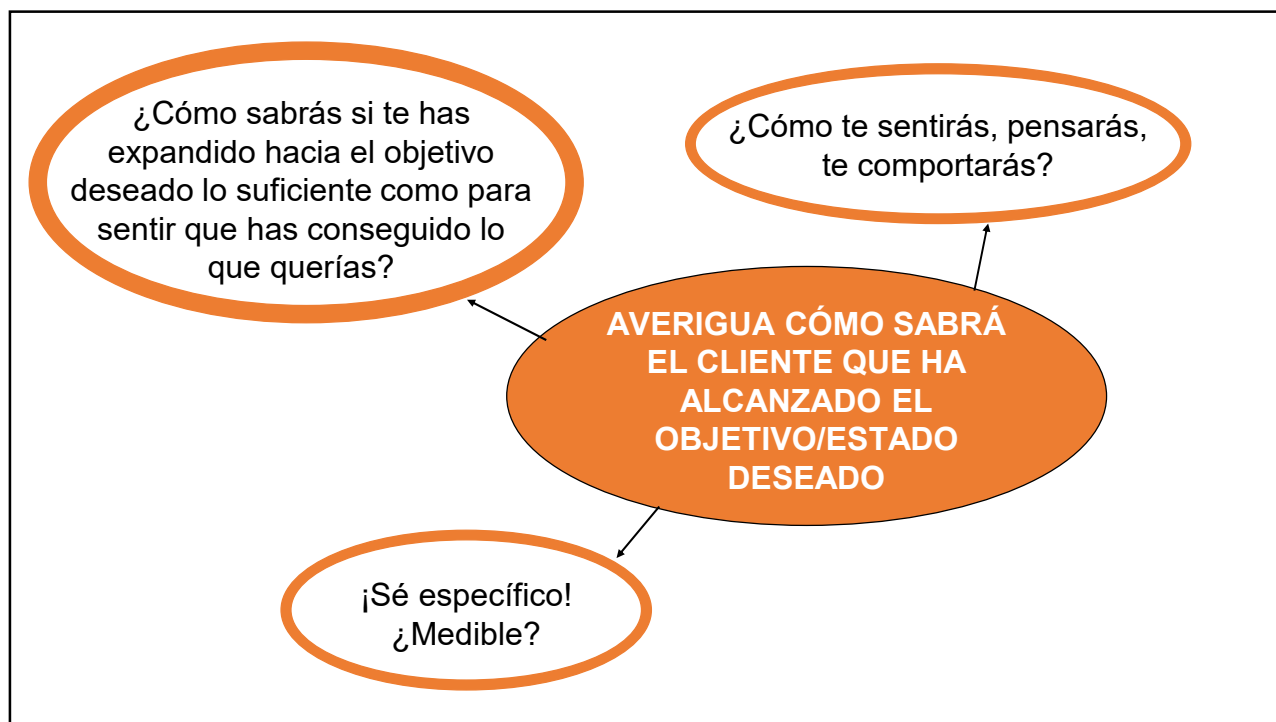
- Quiero volver a sentirme **fuerte y en forma**.
- Quiero **ser organizado** como lo era antes de mi asalto.
- Quiero sentirme **cómoda socialmente** y menos ansiosa.
- Quiero **abundancia de tiempo y dinero** y creer que es posible
- Quiero recuperar mi **creatividad**
- Quiero tener tiempo para **el autocuidado**

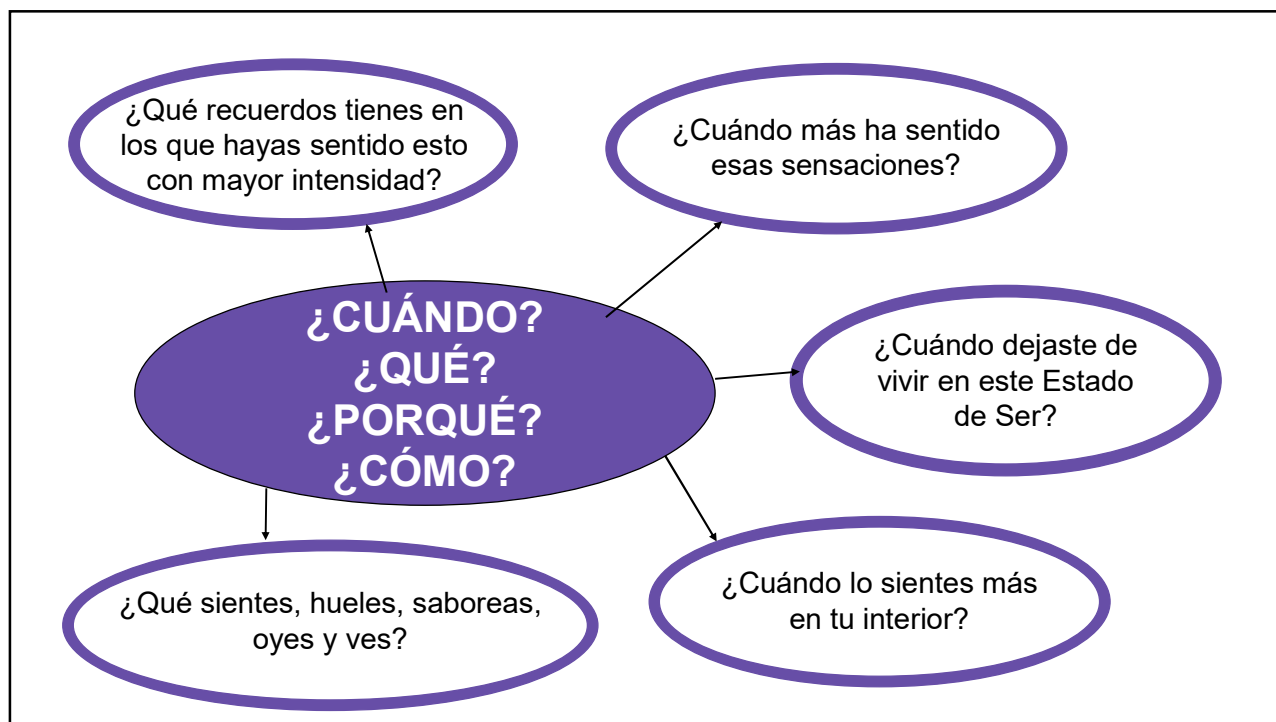
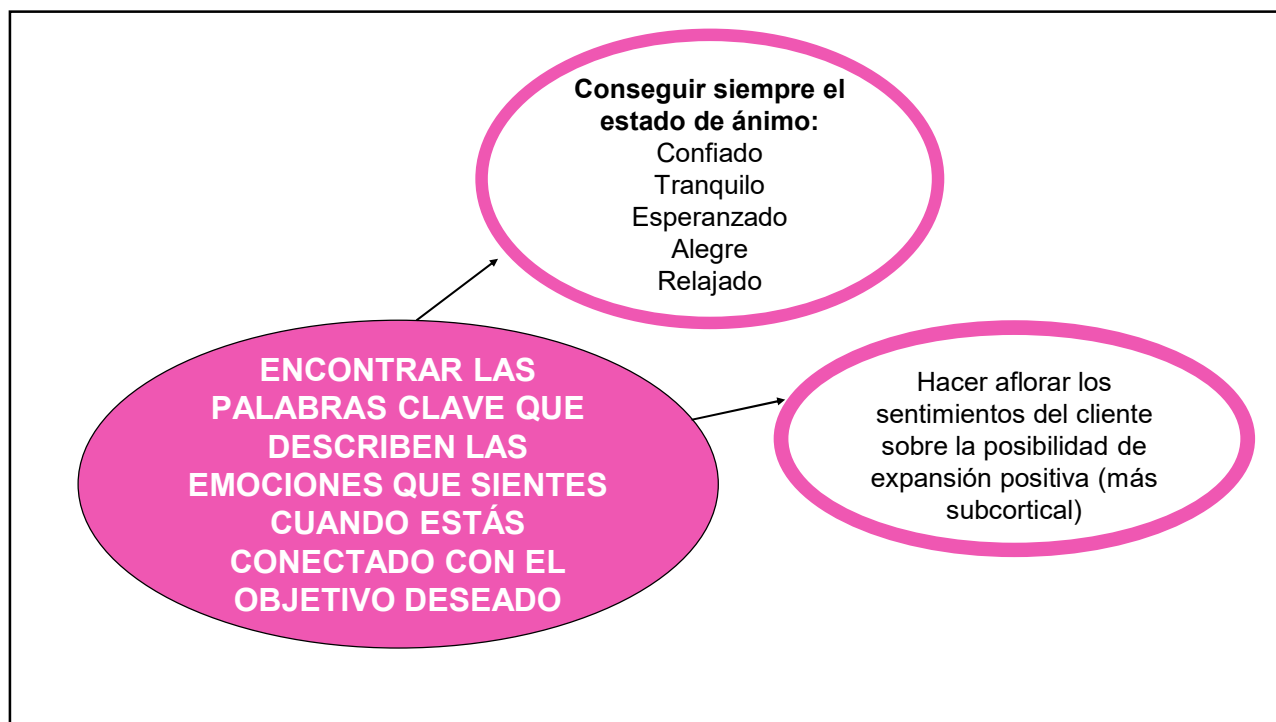
¿CÓMO HACERLO?

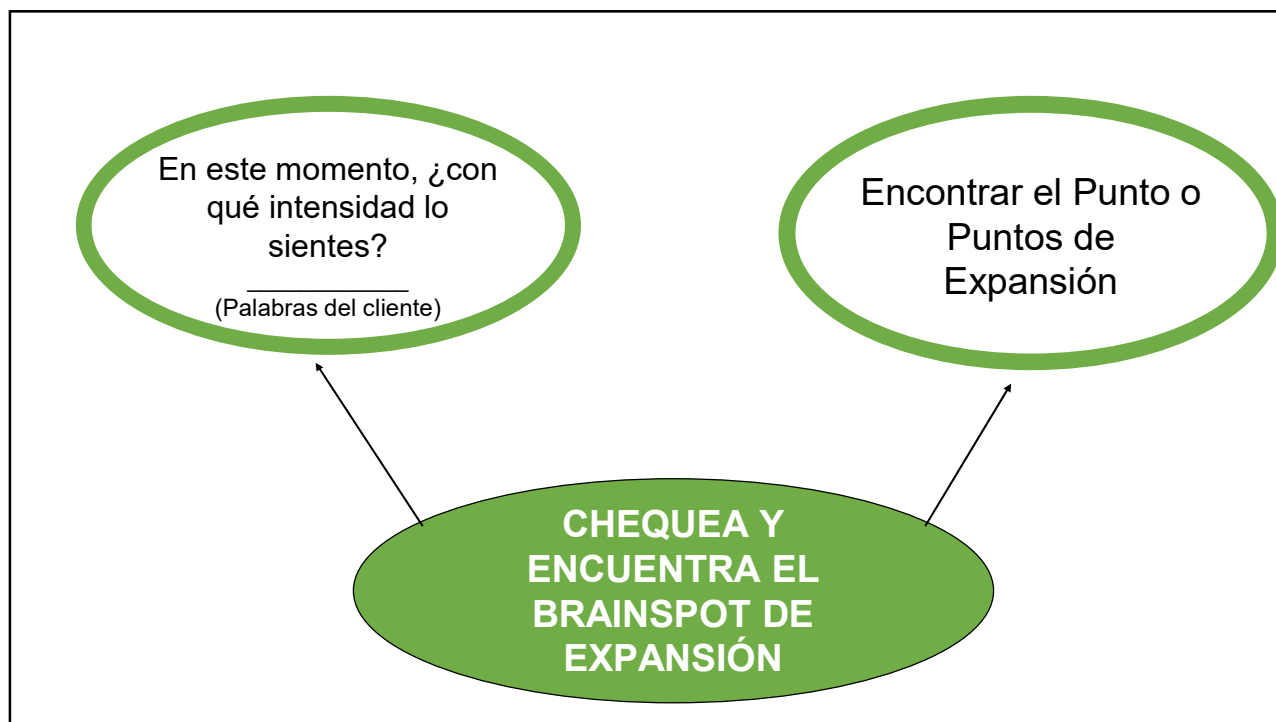
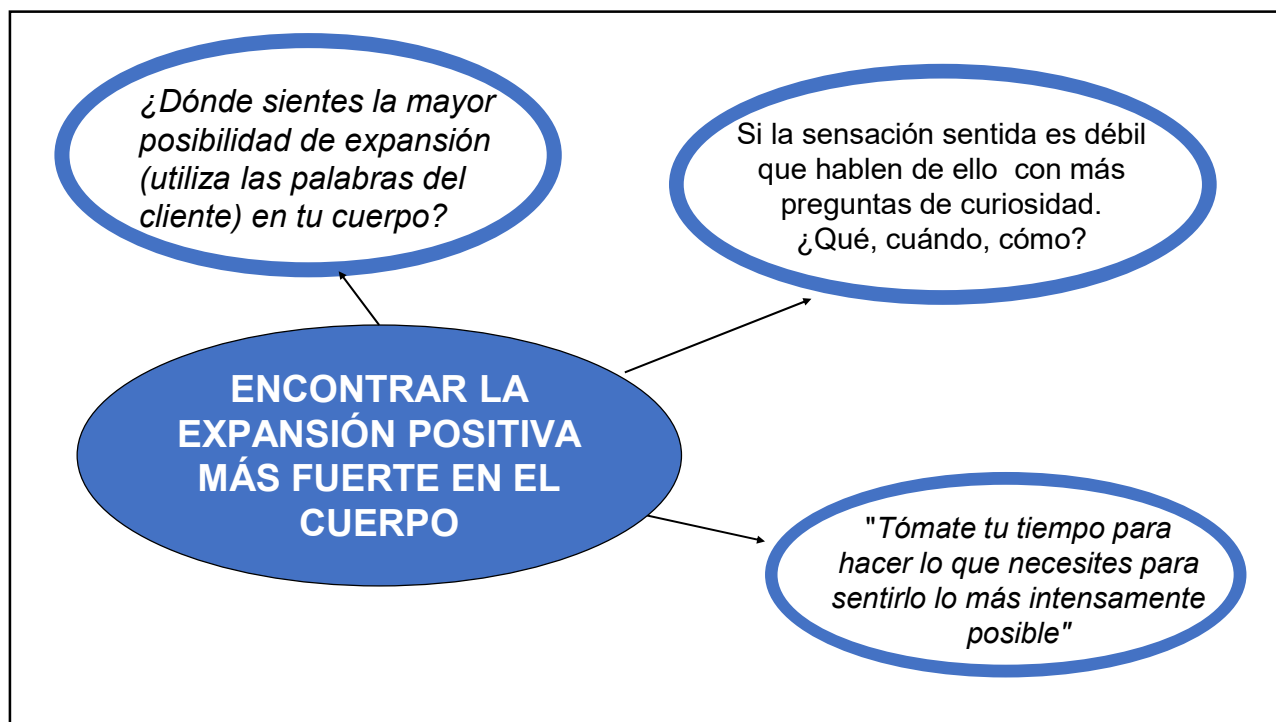


## DIAGRAMA DE EXPANSIÓN

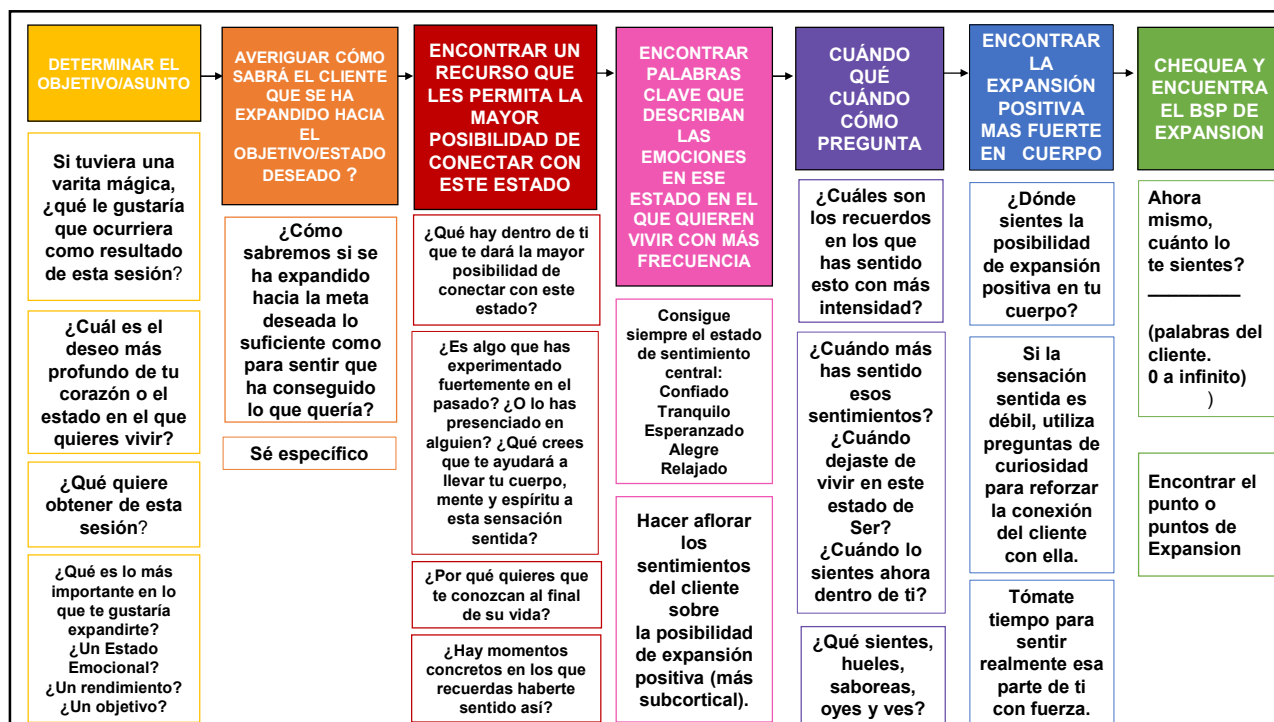








# RESUMEN



## El cliente y el terapeuta sostienen el marco de Expansión juntos y lo siguen abiertamente hacia donde vaya

- Ajustar el marco relacional según sea necesario; reforzarlo o ampliarlo.
- Ajusta las técnicas de Brainspotting para satisfacer las necesidades del cliente en el marco neurobiológico.
- El trabajo de expansión no es lineal; sube y baja. Confía en el cerebro del cliente y en su proceso.



### MARCO

## Expansión Básica

1. Explora el problema y encuentra, en colaboración, la mayor **Posibilidad de Expansión** que el cliente considere más eficaz para alcanzar el objetivo deseado. Busca lo contrario al problema. Ayuda a activar la Expansión preguntando por las emociones que siente y formulando preguntas de curiosidad.
2. ¿Cómo sabrás que se ha expandido lo suficiente hacia la meta deseada? (sé específico)
3. ¿Dónde sientes la expansión deseada con mayor intensidad en tu cuerpo?
4. ¿Con qué intensidad sientes la expansión en tu cuerpo (de 0 a infinito)?
5. Encuentra el Punto Cerebral de Expansión que se correlaciona con la sensación corporal de Expansión con la Ventana Interior. (Mirada Espontánea y Ventana Externa también funcionan).
6. Procesa con atención.
7. Comprueba con el cliente la intensidad de la expansión deseada (de 0 a infinito o a medio camino del infinito, etc.).

## Encontrar varios Puntos Cerebrales es común en el trabajo con la Expansión

### Ejemplo:



1. Estado de ser deseado (ser cariñoso con los demás) - Punto de Expansión
2. Punto de apego con un antepasado querido o un poder superior - Punto de expansión
3. Punto del alma: la verdad quien se es. (Por ejemplo, compasivo, cariñoso, amable, cariñoso).

## Demostración del Modelo de Expansión



## Prácticas del Modelo de Expansión



**BRAINSPOTTING de EXPANSIÓN  
SEGUNDO DÍA**

## LENGUAJE DE EXPANSIÓN

- ¿Qué necesitas para desarrollar tu mayor potencial, rendimiento o tener una mayor sensación de .....?
- ¿En qué crees que necesitarías concentrarte para liberar tu mayor potencial en esta área que deseas expandir en tu vida?
- ¿Cuáles son las emociones que recuerdas haber sentido, palabra por palabra?
- Está bien mantener el estado positivo deseado y dejar espacio para algunos de estos recuerdos o sentimientos negativos. Tu cerebro los está trayendo por una razón.
- ¿Qué está pasando dentro de ti ahora?-Confía en tu conocimiento y en tu intuición... A ver adónde te lleva.
- Observa con curiosidad y compasión lo que sucede.
- Confía exactamente en lo que sucede. Confía en el proceso. Confía en ti mismo.
- Hay información ahí. Permite que surja.

- Dale tiempo y espacio y observa lo que ocurre.
- Deja que tu cerebro y tu cuerpo vayan a donde tengan que ir.
- Cuando reflexionas sobre ello, ¿qué te viene a la mente?
- Deja espacio para esta ..... (sensación corporal, sentimiento).
- Sé consciente de que que pasará... (sensaciones incómodas).
- Sé consciente de esa sensación corporal y mira lo que surge y lo que sale de ella.
- Mira a dónde te lleva. Es importante.
- Sólo permite que esté ahí sin juzgar.
- Enfócate en eso y mira a donde va.
- Estos recuerdos, sensaciones corporales o emociones son muy importantes.

*Ultimo chequeo de 10 minutos:*

*"Te invito a que dejes que tu cuerpo regrese a la sensación de Expansión con la que empezamos y veas qué está pasando ahora".*

*(Pregunta de 0 a Infinito Escala)*

## Indagaciones para aumentar las oportunidades de Expansión de tus clientes

1. ¿Tiene sueños positivos recurrentes?
2. ¿Quién te quiso incondicionalmente de 0 a 18 años? ¿Quién te reforzó positivamente?
3. ¿Quién te quiere y te apoya ahora en la vida?
4. ¿Cuál es tu espiritualidad o creencias que más te sostienen en los momentos difíciles? ¿Cómo las llamas?
5. ¿Tienes algún objetivo de rendimiento que te gustaría cumplir?
6. ¿En qué estados del ser deseas vivir o volver? (¿Paz, alegría, amor?)
7. ¿Has perdido alguna parte de tí mismo que realmente te gustaría volver a tener en su vida?
8. Enumera las características que más te gustan de ti mismo y por las que quieres que te recuerden al final de tu vida.

## VERGÜENZA TÓXICA Y BRAINSPOTTING DE EXPANSIÓN



Debemos centrarnos en sanar el estado del yo autocrítico y autoabusador que se siente impotente y sufre profundamente:

- "Soy vergonzoso"
- "Soy una mala persona"
- "Es culpa mía"

## PUNTO DE COGNICIÓN POSITIVA

Combatir la(s) cognición(es) negativa(s)  
causante(s) del sufrimiento



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

### Negativo:

"Soy insignificante y sin importancia".

### Posibilidades de expansión:

P: *¿Cuándo supiste que eras importante y que importabas más?*

R: En mi Búsqueda de la Visión lo supe.

P: *¿Quién te hizo sentir más querido y especial?*

R: Mi abuela es la única que sabía que yo era especial y que era su favorita.

## PUNTO DE AUTOESTIMA O PUNTO DEL ALMA

Para lo que el cliente necesite para sanar su autoestima rota y encontrarse digno de sí mismo

### 1. Una forma sana de medir autoestima:

"Siempre me esfuerzo al máximo"

### 2. Encontrar características que les gustan de sí mismos. ¿Cómo quieren que se les recuerde?

- Compasión
- Integridad
- Compasivo
- Trabajador
- Leal



## DOBLE BSP de LA VERDAD Y LA MENTIRA

- La verdad frente a la programación
- La verdad frente a las mentiras contadas por personas tóxicas e insanas
- La verdad de aquellos que te apoyaron y amaron
- Tu propia verdad y conocimiento



### MARCO

## Activación y expansión Doble Punto

1. Determina el problema activado sobre el que desea trabajar el cliente.
2. Comprobar la activación. Activar más si es necesario.
3. Tomar el SUDS (0 a 10).
4. Encuentra el Punto de Activación en el cuerpo.
5. Encuentra el Punto de Activación con Ventana Interna; márcalo para recordarlo más tarde.
6. Guía al cliente para que vaya a su interior y encuentre la mejor POSIBILIDAD de resolver su problema. ¿Qué emociones sientes, palabra por palabra?
7. Encuentra dónde se encuentra la posibilidad de expansión en su cuerpo (de 0 a Infinito).
8. Encuentra el Punto Cerebral de Expansión y márcalo.
9. Haz que el cliente oscile entre el Punto de Activación y el Punto de Expansión siguiendo su propio instinto.
10. Si inicialmente no se presenta un Punto de Expansión, procesa el Punto de Activación. Es posible que surja un Punto de Expansión más adelante (no debemos tener una agenda).

## MARCO

### Doble Punto de verdad y mentira "El cazador de vergüenzas"

**Front loading:** Te han programado para el autodesprecio. ¿Quién te programó positivamente?

1. Encuentra el **desencadenante emocional** activado para la **cognición negativa** del cliente.
2. Comprueba la activación (de 0 a 10). Activa más si es necesario.
3. Encuentra la ubicación de la activación corporal.
4. Encuentra el Punto de Activación con Ventana Interna; márcalo para más tarde.
5. Guía al cliente para que vaya a su interior y encuentre la **mayor POSIBILIDAD de creer en la creencia positiva opuesta** (preguntas qué, cuándo, por qué).
6. Activa el Punto de Expansión.
7. Encuentra dónde se encuentra la posibilidad de expansión en su cuerpo (de 0 a infinito).
8. Encuentra el Punto de Expansión con Ventana Interna y márcalo.
9. Haz que el cliente oscile entre el Punto de Activación y el de Expansión siguiendo su propio instinto.
10. Si inicialmente no se presenta un Punto de Expansión, procesa el Punto de Activación; es posible que surja un Punto de Expansión más adelante.

## MARCO

### Sanar la sobrealimentación / los malos hábitos BSP Doble

1. Encuentra el **desencadenante emocional** activado para que el cliente coma en exceso (sin hambre).
2. Comprueba la activación (de 0 a 10). Activar más si es necesario.
3. Encuentra la ubicación de la activación corporal.
4. Encuentra un Punto de Activación con Ventana Interna; márcalo para más tarde.
5. Guía al cliente hacia su interior para encontrar la mayor POSIBILIDAD de resolver su problema (por ejemplo: "Me encantaba hacer ejercicio").
6. Activa el Punto de Expansión con preguntas de curiosidad.
7. Encuentra dónde se encuentra la posibilidad de expansión en su cuerpo (de 0 a infinito).
8. Localiza el Punto de Expansión con Ventana Interna y márcalo.
9. Haz que el cliente oscile entre el Punto de Activación y el de Expansión siguiendo su propio instinto.
10. Si inicialmente no se presenta un Punto de Expansión, procesa el Punto de Activación; es posible que surja un Punto de Expansión más adelante.

**MARCO**

## Double Spotting para Ansiedad social

1. Determina cuál es el problema que más le provoca ansiedad social o evitación social. (A veces puede ayudar una línea de tiempo).
2. Comprueba la activación y activa más si es necesario.
3. Toma el SUDS (de 0 a 10).
4. Encuentra la ubicación de la Activación Corporal.
5. Encuentra el Punto de Activación con Ventana interna; mácalo para recordarlo más tarde.
6. Guía al cliente para que vaya al interior y encuentre la mejor POSIBILIDAD de resolver su problema de ansiedad social. (Puede ser su mejor experiencia social)
7. Encuentra en qué parte de su cuerpo se encuentra la Posibilidad de Expansión (de 0 a infinito).
8. Encuentra el Punto de Expansión y mácalo.
9. Haz que el cliente pendule entre el Punto de Activación y el de Expansión usando sus propio instinto.
10. Si inicialmente no se presenta un Punto de Expansión, procesa el Punto de Activación. Es posible que surja un Punto de Expansión más adelante. (No debemos tener ninguna agenda).

## Demostración de BSP Doble



## Prácticas de BSP Doble



BRAINSPOTTING  
de EXPANSIÓN  
TERCER DÍA



## EXPANSIÓN PARA LOS OBJETIVOS DE RENDIMIENTO DE CUALQUIER CLIENTE



## EXPANSIÓN FUNCIONA PARA *CUALQUIER* OBJETIVO DE RENDIMIENTO DEL CLIENTE.

- Sanar el exceso de comida
- Hacer ejercicio regularmente
- Comenzar a Pintar de Nuevo
- Hablar en público sin miedo
- Superar el bloqueo a hacer yoga
- Sentir Calma Socialmente
- Sentirse relajado en los exámenes



## La ansiedad ante el rendimiento es la ansiedad personal expresada a través del rendimiento

- Los bloqueos de rendimiento son bloqueos personales de naturaleza disociativa.
- La disociación proviene del trauma, por lo que los bloqueos de rendimiento también provienen del trauma.
- Los traumas del desarrollo y del apego deben curarse.
- Muchos traumas ocurren durante la práctica y las actuaciones.



## La relajación corporal es el estado óptimo para aumentar el rendimiento

Encontrar el punto de relajación:

- Donde el cliente se siente tranquilo
- Donde el cliente se sienta centrado
- Donde el cliente se sienta confiado
- Donde el cliente está en estado de "fluir"

La respuesta a la amenaza o al peligro percibido es Huir, Luchar o Congelarse.

La congelación es la más duradera y la responsable de los bloqueos de rendimiento más devastadores. (Contracción)



1

## Brainspotting de Expansión para imaginar tu mejor rendimiento



2

## Éxito recordado en lo que el cliente desea volver a tener en su vida

### EJEMPLOS:

- Cuando comía sano
- Cuando me encantaba hacer ejercicio y estaba realmente tonificada
- Cuando era organizada y amaba mi hogar
- Cuando siempre tenía tiempo para mi arte
- Cuando jugaba al béisbol sin miedo a ser golpeado



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

3

## PUNTO DE RESULTADO POSITIVO

Donde el cliente siente su Verdadero Yo separado de su rendimiento



- Hacer que el cliente imagine vívidamente cada paso del resultado deseado, desde el principio de la actuación hasta el final.
- Hacer que el cliente sienta en su cuerpo la actuación y el resultado deseados.

4

### MARCO

## El Verdadero Yo versus Rendimiento

**Frontloading:** Habla con los clientes sobre que deben experimentar su identidad y autoestima separadas de su actuación para poder estar en un estado relajado y de fluir.

1. Coloca el tema activado en el Punto de Actuación.
2. Toma un SUDS (0-10).
3. Localiza el Punto Activado con Ventana Interna.
4. Establece el Punto del Yo Verdadero. (¿Qué puede ayudarte a conectar con la verdad de quién eres como alma?)
5. Toma un SUDS (de 0 a infinito).
6. Haz que el cliente pendule entre los dos puntos siguiendo su intuición.
7. Evalúa el punto del Yo Verdadero (punto del alma) 0-Infinito.



5

## El Rendimiento es evolutivo

- La forma en que nuestros cuidadores respondieron a nuestra creatividad y a nuestras actuaciones constituye la base de las experiencias interpretativas posteriores.
- Cómo nos sentimos cuando actuamos en el presente viene determinado por la acumulación de todas las experiencias vitales que se remontan al nacimiento.



## El refuerzo positivo amplía el rendimiento El refuerzo negativo contrae el rendimiento

- El **refuerzo** positivo activa el sistema nervioso parasimpático que expande el rendimiento y conduce a un estado de calma (**encontrar el Punto de Expansión**).
- El **refuerzo** negativo activa el sistema nervioso simpático e inhibe el rendimiento mediante la respuesta de huida/lucha y conduce a una respuesta ansiosa.



6

## La inhibición del rendimiento se origina con las creencias negativas sobre uno mismo

Evaluar plenamente las creencias negativas del cliente e identificar las que repercuten negativamente en su rendimiento. (0 a 10 SUDS).



## POTENCIAR LA CREATIVIDAD CON TODOS SUS CLIENTES



## El trauma, la disociación y los conflictos bloquean la creatividad

**Trauma sanado,  
Disociación y  
conflicto informan  
la creatividad".**

*~David Grand*

- Cuando los clientes curan sus heridas, su creatividad se amplía espectacularmente.
- El trauma encapsula el arte literalmente en el cerebro.
- Brainspotting libera la creatividad hasta sus posibilidades exponenciales.

## Recuperar partes perdidas de nuestro yo creativo

A menudo se pierden como consecuencia de un traumatismo

- JARDINERÍA
- ARTES Y OFICIOS
- PASTELERIA
- INSTRUMENTOS MUSICALES
- OTRAS PASIONES CREATIVAS
- DISEÑO DE INTERIORES
- COSTURA
- FOTOGRAFÍA



7

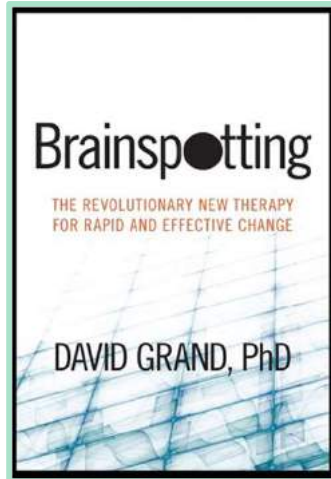
Un Brainspot es una posición de los ojos que se correlaciona con la memoria cerebral / corporal que sostiene la creatividad



*"No hay curación sin creatividad, ni creatividad sin curación". ~David Grand*



## Los procesos creativos comienzan en el subcórteX y ascienden al neocórteX



El capítulo 12  
trata sobre  
Brainspotting y  
creatividad

## PUNTOS CEREBRALES DE EXPANSIÓN DE LA CREATIVIDAD

- Pintura
- Jardinería
- Joyería
- Tocar la guitarra
- cantar (conectar con el personaje de la canción)
- Actuación
- Escritura creativa
- Disfrutar de la cocina



8

## PUNTOS DE MEJORA DEL RENDIMIENTO

- Puntos de carácter
- Puntos de relajación
- Puntos de máximo rendimiento
- Borrar todas las lesiones
- Borrar todas las humillaciones
- Borrar todos los rechazos



9

## El cuerpo de los actores es su instrumento

- Los actores sienten en su cuerpo las emociones, los movimientos.
- El cuerpo debe estar relajado para actuar "en la zona" (Puntos de Relajación).
- Los Puntos del Personaje profundizan la conexión con el personaje y mejoran enormemente la interpretación.
- Proporciona a los actores un Punto de **Expansión** cuando se presentan a una audición o actúan.



## Puntos de expansión para cantantes

- Su instrumento es su voz; la emoción repercute en su instrumento.
- Deben tener un instrumento de canto relajado (**Punto de Relajación**).
- Los **puntos de expansión del personaje** pueden profundizar la conexión emocional del cantante con el personaje y mejorar su interpretación.



### MARCO

## Punto del Personaje

1. Haz que el cliente active el personaje tanto como pueda dentro de sí mismo. (Ej: *Líneas clave o sus propias experiencias similares a este personaje*).
2. ¿Dónde sientes más el personaje en tu cuerpo? Activar...
3. Encuentra el punto del personaje con la Ventana Interna o el Mirada Espontánea
4. Procesa el personaje en Mindfulness.
5. Encuentra el Punto del Yo después de procesar el Punto del Personaje.
6. Pide al cliente que mantenga el personaje en un lugar específico de su cuerpo.

#### Durante la actuación

1. El cliente debe mantener el personaje en un lugar específico de su cuerpo; indícale que toque ese lugar cuando empiece la actuación o la audición.
2. Indica al actor que mire a su Punto de Personaje durante la audición o la actuación.
3. Indica al actor que vaya a su Punto del Self cuando termine la actuación.

10

## Indagación para artistas creativos

1. Identificar las cogniciones negativas que causan problemas de rendimiento
2. Lista de rechazos
3. Lista de humillaciones y abusos en su sector
4. Lesiones físicas, maltrato corporal; hacer una cronología
5. Lista de objetivos de rendimiento
6. Lista de traumas que aún les perturban.



### MARCO

### Expansión del desempeño creativo

1. Explora el objetivo de desempeño del cliente y encuentre en colaboración con él la mejor posibilidad de expansión que el cliente crea que será más efectiva para alcanzar el objetivo deseado. (¿Cómo sabrá específicamente el cliente que se ha expandido lo suficiente para alcanzar su objetivo?)
2. Activa la Expansión con preguntas de curiosidad y captando las emociones centrales.
3. Explora dónde se siente con más fuerza la experiencia de expansión en el cuerpo del cliente.
4. Determina con qué fuerza siente el cliente la expansión de su cuerpo (0 al Infinito).
5. Encuentra el Brainspot de expansión que se correlaciona con la sensación de expansión del cuerpo con Ventana Interna
6. Procesa en Mindfulness.
7. Vuelve a consultar con el cliente sobre la solidez de la expansión deseada y con qué firmeza cree que le resulta posible lograr sus objetivos de desempeño. (0 al Infinito o a medio camino del Infinito, etc.)

(Recuerde a su cliente que toque la parte de su cuerpo que contiene la memoria de Expansión antes o durante su actuación)

11

## DOS MODELOS de EXPANSIÓN DE RENDIMIENTO PARA ATLETAS y TODOS LOS ARTISTAS

1. Ayudar a los deportistas que se están desempeñando bien a mejorar su rendimiento. (Solo crecimiento, solo expansión)
2. Primero elimine los traumas deportivos y luego haga el trabajo de expansión. (Activado y Expansión)



## El Trastorno de Estrés por Trauma Deportivo (STSD) incluye trauma físico y emocional

- Rechazos
- Humillaciones
- Fallos
- Lesiones
- "Yips" - ¿Qué los desencadena?
- Fin de la carrera deportiva.
- Heridas de apego
- Traumas infantiles y adultos.
- El rendimiento deportivo equivale a la autoestima



## Las Lesiones Deportivas son Traumas Deportivos Profundos

- **Las lesiones físicas son traumas** tanto físicos como emocionales del sistema nervioso y se almacenan en el cerebro subcortical.
- Los traumas físicos y emocionales **se entrelazan inexorablemente.**
- Estas lesiones **interfieren en gran medida** con el rendimiento del deportista.
- La **protección muscular** comienza a inhibir el movimiento natural.



## Preguntas iniciales para atletas

1. ¿Cuáles son tus lesiones deportivas?
2. ¿Hubo una lesión que puso fin a su carrera?
3. Lista de rechazos
4. Lista de humillaciones deportivas.
5. Lista de situaciones que desencadenan los
6. "Yips"/asfixia.
7. Lista de actuaciones destacadas que el cliente desea repetir.
8. Lista de traumas que siguen siendo inquietantes
9. Lista de objetivos de rendimiento



## En la práctica, los artistas deben realizar seguimiento una y otra vez

- No importa cuánto cambie el cliente en la sesión, no hay garantía de mejora en el desempeño. ¡Probamos el trabajo realizado en sesión en el mundo real!
- Sabemos que la expansión se completa cuando el cliente cumple consistentemente sus objetivos establecidos y específicos para saber que se ha expandido lo suficiente.



## El Objetivo es Siempre Mejorar el Comportamiento según lo Definido por el Cliente de Rendimiento

Como clínicos, los guiamos y apoyamos hasta que hayan **alcanzado sus objetivos de desempeño para su satisfacción personal**, incluso si queda más trabajo personal pendiente. Hay que preguntar específicamente cómo sabrán que han logrado su objetivo.



## Los Traumas Deportivos se Acumulan y Subyacen a la Ansiedad por el Rendimiento y los “Yips”

Especialmente lesiones deportivas sufridas en la infancia/adolescencia

- Los “yips” son una respuesta congelada
- La protección muscular es el método que el tronco encefálico tiene para mantener seguro al atleta



### MARCO

## Trauma Deportivo

Antes de BSP: entrevista extensa sobre las lesiones, humillaciones y abusos del cliente-

1. Encuentra el problema activado más fuerte en el desempeño.
2. Tomar el SUDS (0 a 10)
3. Encuentra el lugar donde el cuerpo mantiene la activación.
4. Encuentra el Brainspot con Ventana Interna o Gaze-spotting
5. Realiza movimientos físicos (swing, bateo, natación, baile, etc.) y observa cómo se sienten.
6. Explora la mayor posibilidad de expansión hacia los objetivos de rendimiento deseados por el atleta.
7. Procesa la “buena sensación” o el rendimiento deseado en un BSP de expansión de ventana interna. (Continúa con los movimientos deportivos de balanceo, bateo).
8. Haz que el Cliente oscile de un lado a otro entre Expansión y Activación de forma intuitiva.
9. Pídeles que se lleven el lugar de Expansión a casa para que puedan verlo antes y durante el evento.

12

## MARCO

## Expansión del rendimiento

1. Explora el objetivo de desempeño del cliente y encuentra en colaboración la mejor **posibilidad de expansión** que el cliente crea que será más efectiva para alcanzar el objetivo deseado. ¿Cómo sabrá el cliente que se ha expandido lo suficiente para alcanzar su objetivo (específico)?
2. Activa la Expansión con preguntas de curiosidad y captando las emociones centrales.
3. Explora dónde se siente con más fuerza la experiencia de expansión en el cuerpo del cliente.
4. Determina con qué fuerza siente el cliente la expansión de su cuerpo (**0 al Infinito**). Invita al cliente a que fortalezca la sensación sentida en su cuerpo tanto como sea posible.
5. Encuentra el **Brainspot de Expansión** que se correlaciona con la sensación de expansión del cuerpo con Ventana interna.
6. Procesa en Mindfulness.
7. Vuelve a consultar con el cliente sobre la solidez de la expansión deseada y con qué firmeza cree que puede lograr su objetivo de rendimiento (de 0 a Infinito o a medio camino de Infinito, etc.).

13

## Demostración de Expansión del Desempeño



## Práctica de Expansión del Desempeño



FREE! CONSULT



Asegúrese de estar atento a nuestro correo electrónico posterior a la clase que incluye información pertinente, MÁS un enlace para brindar comentarios anónimos sobre esta formación. Sus comentarios ayudan a dar forma a la formación y cada palabra se toma en serio.

